

## **Historic, Archive Document**

Do not assume content reflects current scientific knowledge, policies, or practices.

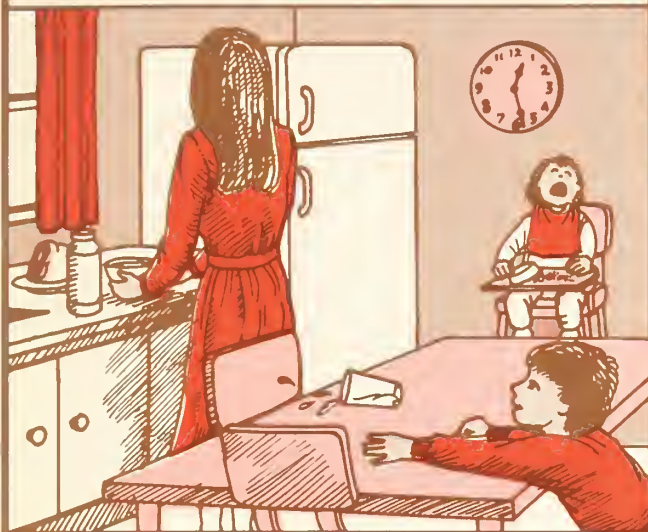


a HD9000  
9  
u5 A15

# Como Héctor se enfermó

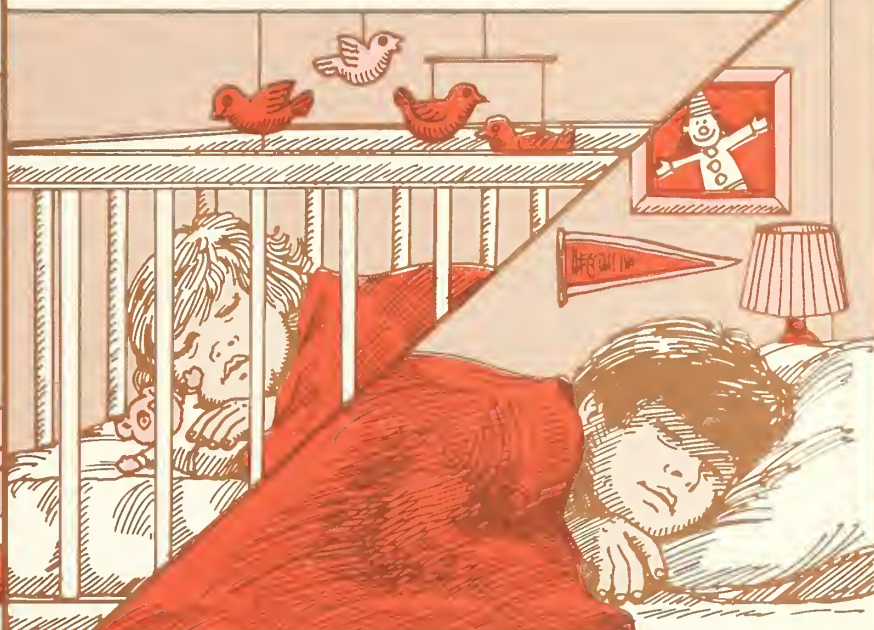
## How Hector Got Sick

**1** "Ay, ay, ay", pensó María. "¡Qué almuerzo! Menos mal que es la hora de que los niños tomen la siesta".



"Ai, yi, yi," Maria thought. "What a lunch! Thank goodness it's nap time."

**2** Por fin, los chicos se durmieron.



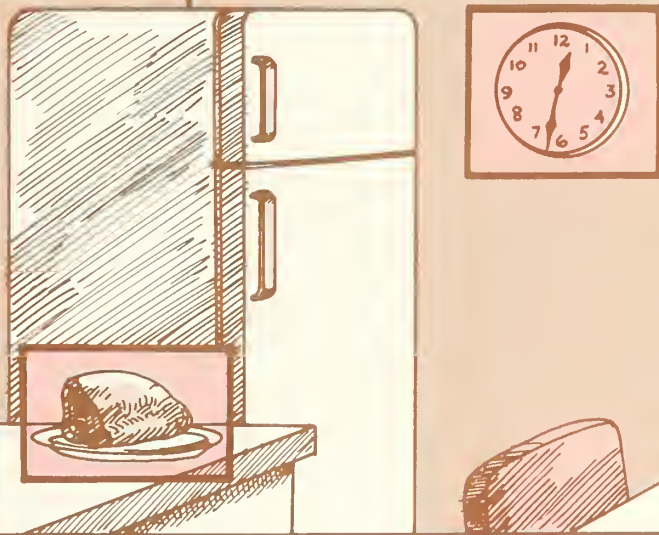
Finally, the children went to sleep.

**3** "Debo tratar de descansar también", pensó María. Los ojos se le estaban cerrando.



"I should try to get some rest too," thought Maria. Her eyes were closing.

**4** Todo estaba bien, excepto que a María se le había quedado la carne de puerco asada fuera de la nevera.



All was well, except Maria had left the pork roast on the counter.



**5** “El tener dos trabajos cansa mucho”, pensó Héctor.



“Two jobs make a long day,” Hector thought.

**6** Como María estaba cuidando los niños de un vecino, él comió algo de lo que había sobrado.



Since Maria was baby-sitting for the neighbor, he ate some leftovers.

**7** Héctor decidió mirar la televisión un rato.



Hector thought he'd watch some television.

**8** No se sentía muy bien del estómago. Pero Héctor estaba cansado y se quedó dormido.



His stomach didn't feel right, but Hector was tired. He fell asleep anyhow.

**9** Al otro día, Héctor amaneció enfermo, vomitando y con diarrea. María lo llevó a la clínica.



The next morning Hector was sick with vomiting and diarrhea. Maria took him to the clinic.

**10** Héctor le contó a la enfermera sobre la carne de puerco que había comido la noche anterior. La enfermera dijo que probablemente él se intoxicó con alguna comida.



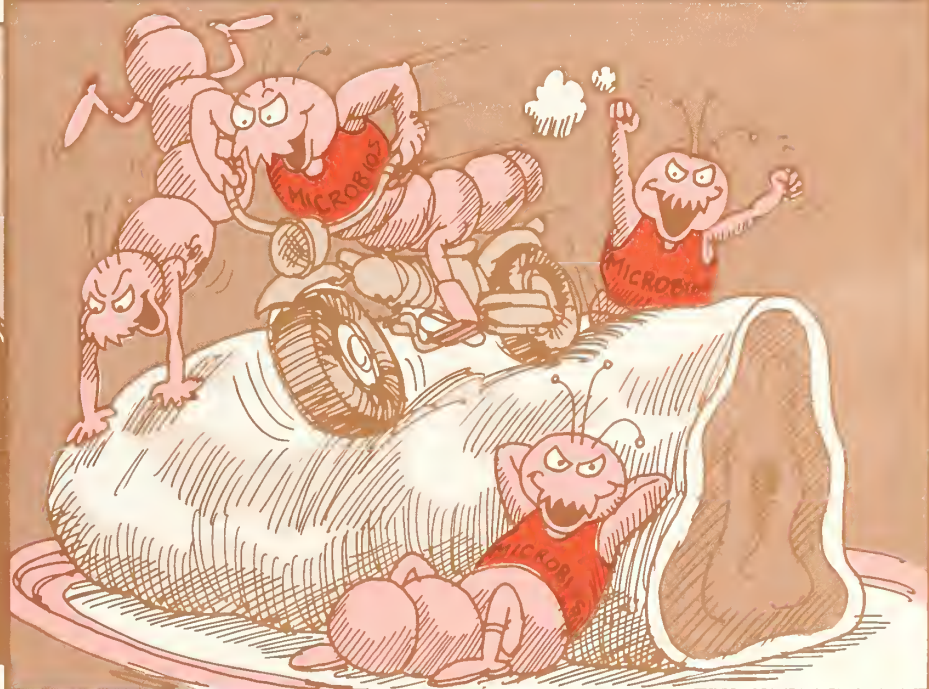
Hector told the nurse about the pork he ate last night off the counter. The nurse said he probably had food poisoning.

**11** “Fue culpa mía”, dijo María. “Los niños estaban inquietos durante el almuerzo y olvidé poner la carne de nuevo en la nevera”.



“It’s my fault,” Maria said. “The children were fussy at lunch and I forgot to put the meat back in the refrigerator.”

**12** “María, usted lo olvidó,” dijo la enfermera. “Pero en verdad fueron los microbios los que causaron el problema. Estos se reproducen muy rápidamente fuera de la nevera”.

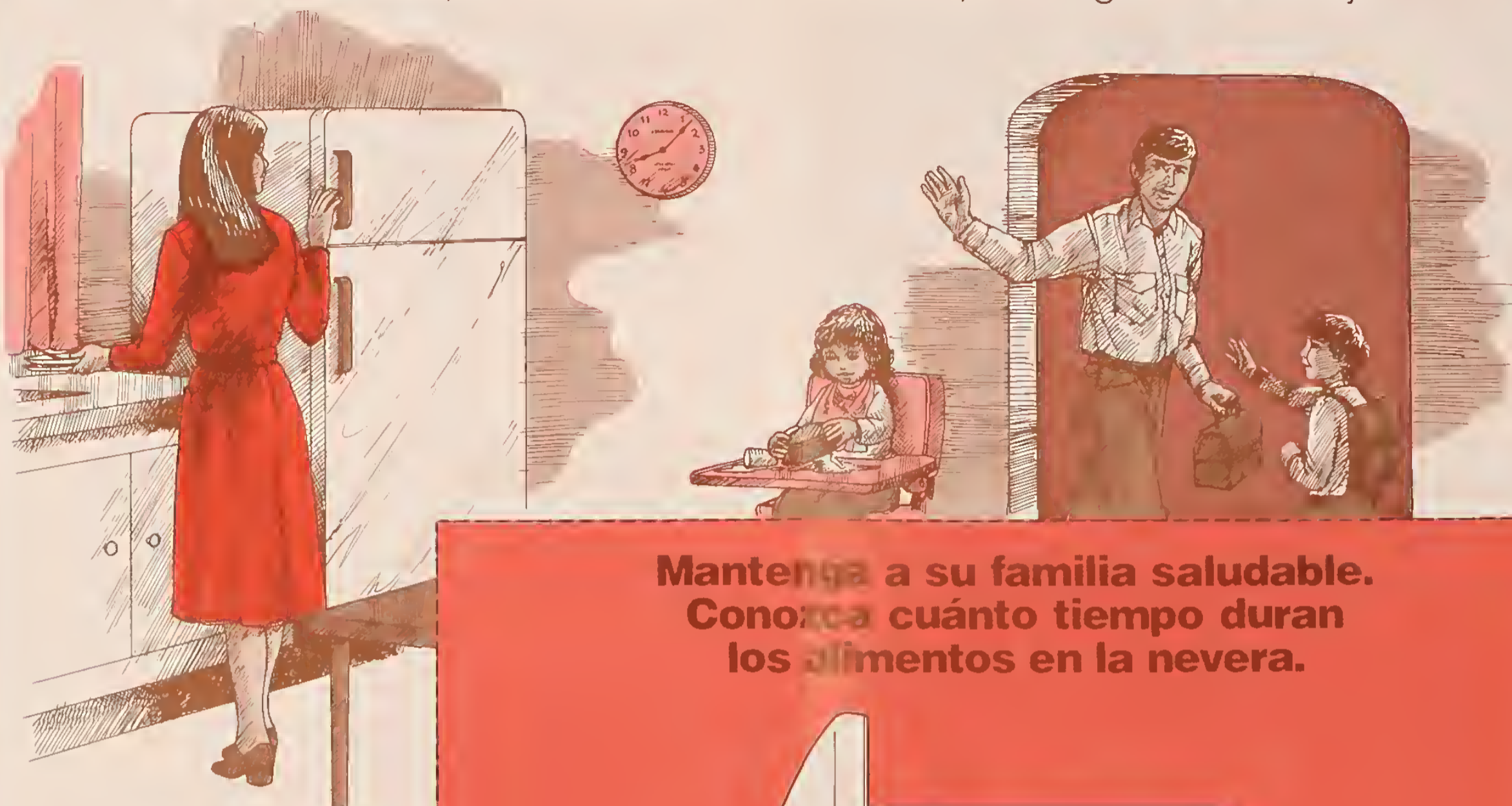


“You forgot, Maria,” said the nurse. “But the germs caused the problem. They grow very fast on food left out of the refrigerator.”



# Las familias saludables son familias activas

Pocos días después de intoxicarse, Héctor pudo regresar al trabajo.



## Healthy Families Are Active Families

A few days after his illness, Hector was able to go back to work.

### How long will it last in the refrigerator?

#### Frozen Foods Compartment

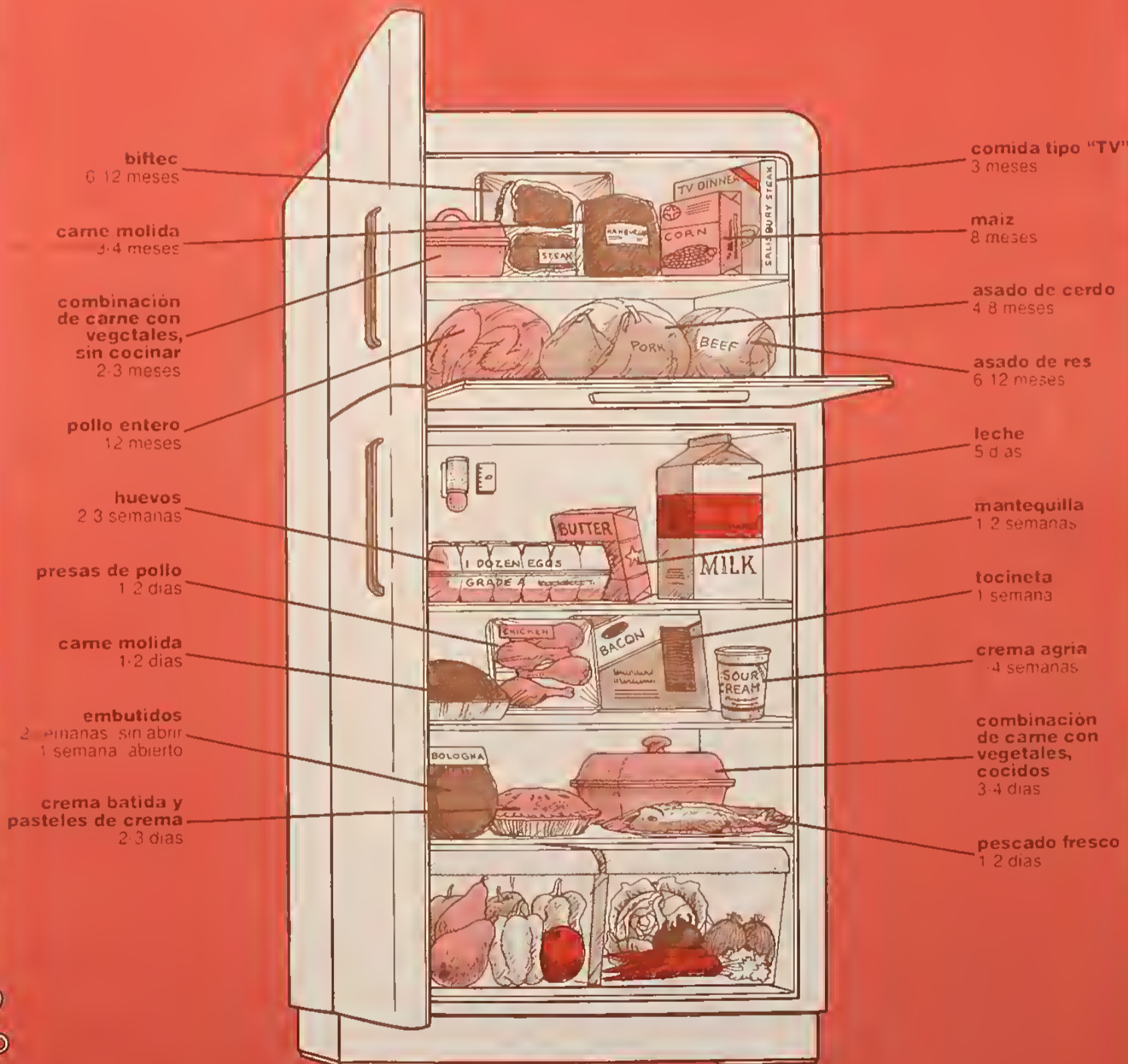
pork roast.....	4-8 months
steak.....	6-12 months
beef roast.....	6-12 months
whole chicken.....	12 months
hamburger.....	3-4 months
Salisbury steak TV dinner.....	3 months
corn.....	8 months
meat & vegetable casserole.....	2-3 months

#### Refrigerator Shelves

milk.....	5 days
eggs.....	2-3 weeks
butter.....	1-2 weeks
hamburger.....	1-2 days
chicken parts.....	1-2 days
bacon.....	1 week
sour cream.....	2-4 weeks
lunch meat, unopened.....	2 weeks
lunch meat, opened.....	1 week
whipped cream and custard pies.....	2-3 days
fish, fresh.....	1-2 days
cooked meat and vegetable casserole.....	3-4 days



## Mantenga a su familia saludable. Conozca cuánto tiempo duran los alimentos en la nevera.



■ Watch the date on the package! If there is a "use-by" date on the container, follow it. Otherwise, use these storage times.

■ Keep the door shut so the refrigerator can keep everything cold. Defrost the refrigerator when ice builds up on the freezer unit.

■ Fijese para ver si el envase tiene una fecha. Si tiene una fecha "use by", dejesé llevar por la fecha. Si no tiene una fecha, use los tiempos de almacenamiento.

■ Mantenga cerrada la puerta de la nevera para que todo esté frío. Deshielo la nevera cuando se acumule mucho hielo en el compartimiento de congelación.



**La enfermera sugirió a Héctor y a María que sigan estas reglas para evitar intoxicarse con alimentos. Usted también debe seguirlas.**

The nurse suggested Hector and Maria follow these rules to prevent food poisoning. You should follow them too.

**1. Mantenga la cocina limpia y nítida. Antes de manejar los alimentos, lávese siempre las manos con agua tibia y jabón.**



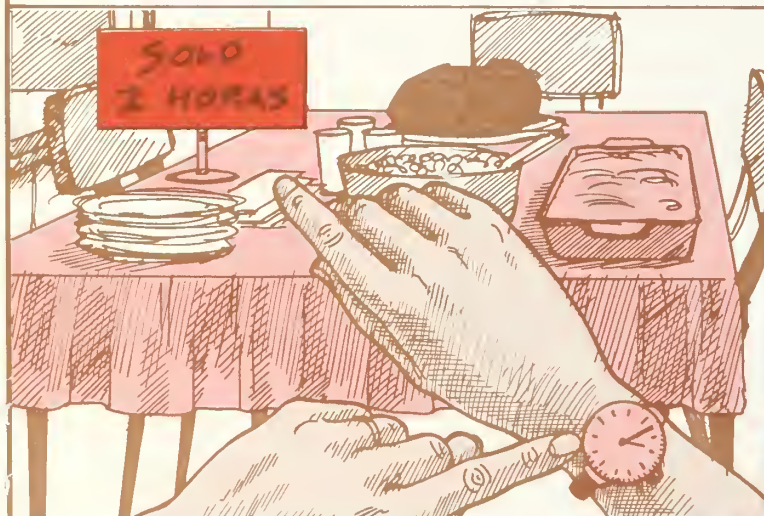
**1. Keep a neat, clean kitchen. Wash your hands in warm, soapy water before handling food.**

**2. Cocine los alimentos hasta que estén bien cocidos.**



**2. Cook food thoroughly until it's done.**

**3. Aun durante las comidas, los alimentos no deben permanecer fuera de la nevera por más de dos horas.**



**3. Even during a meal, food should never stay out of the refrigerator more than two hours.**

**4. Tan pronto terminen de comer, ponga lo que sobre en la nevera.**



**4. Refrigerate leftovers as soon as a meal is over.**

**“Usted también necesita saber cuánto tiempo duran los alimentos en la nevera. Para saberlo, abra esta publicación”.**

“You also need to know how long food lasts in the refrigerator. Open the folder to find out.”

